

# Planifique con antelación y prepárese



Capacite a los trabajadores sobre las enfermedades relacionadas con el calor. Tenga en cuenta su plan de emergencia.



Para más información:  
**1-800-321-OSHA (6742)**  
**TTY 1-877-889-5627**  
[www.osha.gov/calor](http://www.osha.gov/calor)

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

1-800-321-OSHA (6742) | TTY 1-877-889-5627  
[www.osha.gov/calor](http://www.osha.gov/calor)

OSHA 3422-07R 2023

## Trabaje de forma segura en el calor

Los trabajadores en espacios interiores y al aire libre corren el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.



### Las enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles



**Beba agua fría**



**Tome descansos**



**Busque sombra o un área fresco**



**Use ropa ligera y respirable, de color claro cuando es posible**



**Esté pendiente de sus compañeros**



**Algunos tipos de protección pueden aumentar su exposición al calor**

## En qué se debe fijar:



Dolor de cabeza  
o náuseas



Debilidad o mareos



Sudor abundante



Piel seca y caliente  
Alta temperatura corporal



Sed



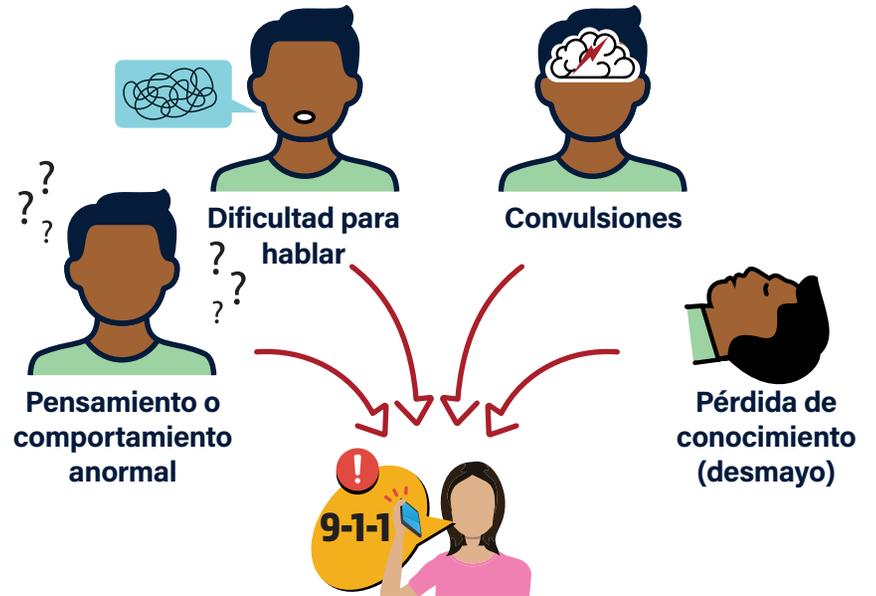
Disminución del  
gasto urinario

## Que hacer:

- Beber agua fría
- Quitar la ropa innecesaria
- Mover a un área más fresca, con ventilador si está disponible
- Enfriar con agua y hielo
- No dejar al trabajador solo
- Si tiene dudas, llame al 911



## ¡Señales de una emergencia médica!



1. **Llame al 911 de inmediato**
2. **Enfríe inmediatamente al trabajador con agua o hielo**
3. Quite la ropa innecesaria y dé agua fresca para beber
4. Permanezca con el trabajador hasta que llegue la ayuda

